

**PENGARUH LATIHAN *KNEELING SMASH* DAN *SIT-UP SMASH*
TERHADAP HASIL *POWER LENGAN***

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Menempuh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



Oleh :

Sukmayadi

Nim : 2124220097

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH**

2026